



こんだてひょう



認定こども園
新井田保育園

月	火	水	木	金	土
1 鶏肉と細竹の甘辛煮 ほうれん草の しらす和え みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 454kcal	2 カレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 643kcal	3 豚肉と野菜の 生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根・人参) 熱量 584kcal	4 ナポリタン レタスサラダ めかぶと卵の スープ 熱量 584kcal	5 さんまの竜田揚げ 小松菜のサラダ けんちん汁 熱量 545kcal	6 チキンナゲット スパサラダ みそ汁 (えのき・ねぎ) 熱量 402kcal
ささみのくす煮、ほうれん草の しらす和え、かぶのみそ汁	卵・人参の煮物、わがいのだし 煮、もずくスープ	卵・玉ねぎの煮物、キャブ のだし煮、大根のみそ汁	人参のそぼろあんかけ、レタ スのだし煮、玉ねぎのスー	タラの煮つけ、小松菜の煮 浸し、具沢山スープ	卵のくす煮、わがいのだし 煮、人参のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳、 たこ焼き	牛乳、 りんごクッキー	牛乳、 パウムクーヘン	牛乳、 スクミミルクココア、 玄米パン(ツナマヨ)	牛乳、 ばりんばりんせんべい	ゼリー、 クラッカー
8【花まつり】 お花畑ご飯 とり天 マカロニサラダ 春雨スープ 熱量 531kcal	9 三色丼 キャブとハムのサラダ みそ汁 (なめこ・豆腐) 熱量 654kcal	10 肉豆腐 春雨の酢の物 あさりのチャウダー 熱量 575kcal	11 塩ラーメン スナップエンドウ の卵サラダ 熱量 1475kcal	12 ししゃもの ごま衣焼き ひじきサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 462kcal	13 ささみフライ もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(豆腐・わかめ) 熱量 415kcal
卵・人参の煮物、わがいのだし 煮、春雨スープ	ほうれん草のそぼろ煮、キャ ブのだし煮、豆腐のみそ汁	豆腐のそぼろあん、人参の甘 煮、じゃが芋のミルクスープ	卵・人参の煮物、アツメ のだし煮、玉葱のスー	たらの煮つけ、キャブのだし 煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、人参の 甘煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
甜茶、 おまんじゅう	牛乳、 きな粉のスノーボール	牛乳、 今川焼き	麦茶、 おにぎり	フルーツヨーグルト	ゼリー、 せんべい
15 鶏肉と細竹の甘辛煮 ほうれん草の しらす和え みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 463kcal	16 ネパネパ丼 ひじきの五目煮 豚汁 熱量 573kcal	17 豚肉と野菜の 生姜焼き のり風味サラダ みそ汁(大根・人参) 熱量 422kcal	18 親子うどん かぼちゃの甘煮 かぶの浅漬け 熱量 529kcal	19 鮭の甘塩焼き 小松菜のサラダ けんちん汁 熱量 488kcal	20 チキンナゲット スパサラダ みそ汁 (えのき・ねぎ) 熱量 402kcal
ささみのくす煮、ほうれん草の しらす和え、かぶのみそ汁	納豆、キャブのだし煮、野菜 スープ	卵・玉ねぎの煮物、わがいの だし煮、大根のみそ汁	煮込みうどん、かぶの甘 煮、かぶのだし煮	鮭のほくし煮、小松菜の煮 浸し、具沢山スープ	卵のくす煮、わがいのだし 煮、人参のみそ汁
牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 アメリカドック	牛乳、 黒糖蒸しパン	牛乳、 フルーチェ	牛乳、 スクミミルクココア、 じゃこトースト	牛乳、 カルピス、 フライドポテト	牛乳、 ゼリー、 クラッカー
22【手作り弁当】 おにぎり ウイパーと野菜のソテー ナポリタンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 405kcal	23【誕生会】 だけのこご飯 チキンカツ ポテトサラダ 春野菜の具沢山スープ 熱量 693kcal	24 肉豆腐 春雨の酢の物 あさりのチャウダー 熱量 555kcal	25 じゃーじゃー麺 レタスサラダ めかぶと卵のスー 熱量 756kcal	26 鯖と玉ねぎのみそ煮 ひじきサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 568kcal	27 ささみフライ もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(豆腐・わかめ) 熱量 415kcal
ささみ・玉ねぎの煮物、キャブ のだし煮、豆腐のスー	ささみのくす煮、わがいのだし 煮、春野菜のスー	豆腐のそぼろあん、人参の甘 煮、じゃが芋のミルクスープ	煮込みうどん、レタスのだ し煮、人参スー	たらの煮つけ、キャブのだし 煮、具沢山スープ	ささみのくす煮、人参の 甘煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 ココアドック	牛乳、 ロールケーキ	牛乳、 肉まん	牛乳、 スクミミルクココア、 フレンチトースト	牛乳、 チーズ蒸しパン	牛乳、 ゼリー、 せんべい
29 昭和の日 	30 退位の日 	予定献立 離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)	☆ 誕生会は23日(火)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は22日(月)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。 ☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。 ☆ 乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理してい ます。 		

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

給食担当の川村 亜矢子、正路 美佳、岩沢 美樹、陣場 明子、
泉 和子です。
園での給食作りは、子ども達に食材のもつおいしさを味わって
もらうために、旬の食材を積極的に取り入れ、薄味を心掛けていま
す。子ども達の食への興味が広がり、楽しく、元気いっぱい
に園生活が送れるよう、食事の面からお手伝いできればと思
います。どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とて
も大切なものです。朝ごはんを食べると、体
温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおか
ずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体
が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るため
にも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決ま
った時間に起きて、少量からでもいいので食
べる習慣をつけましょう。